

LAS TENDENCIAS EN LA DIABETES: UNA CRISIS DE SALUD PÚBLICA REVERSIBLE

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre. Existen tres formas generales de diabetes:

- Tipo 1 – el páncreas produce poco o nada de insulina
- Tipo 2 - el cuerpo se vuelve resistente a los efectos de la insulina
- Diabetes gestacional – las mujeres sin diagnóstico previo de diabetes desarrollan niveles altos de glucosa durante el embarazo

Los síntomas comunes de la diabetes incluyen visión borrosa, pérdida de peso sin explicación, demasiada sed, y/u orinar con frecuencia. En su etapa inicial, las personas con diabetes pueden no tener ningún síntoma. Sin embargo, si se deja sin tratar, la diabetes puede dañar los nervios y vasos sanguíneos resultando en enfermedades cardíacas, derrame cerebral, enfermedad renal, ceguera, pérdida de sensación en las extremidades y amputaciones.

Factores de Riesgo de la Diabetes Tipo 2

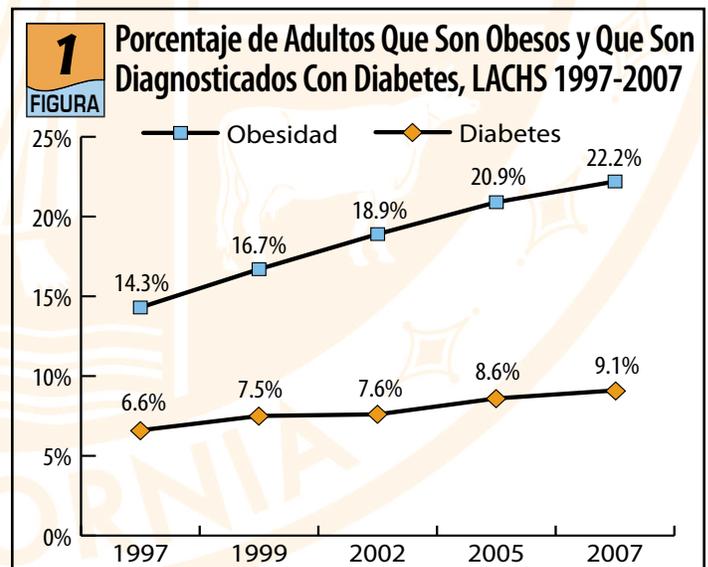
La diabetes tipo 2 representa más del 90% de todos los casos de diabetes. La obesidad es el factor más importante que usted puede cambiar para combatir la diabetes tipo 2. En el Condado de Los Ángeles, la obesidad en los adultos ha incrementado de 14.3% en 1997 a 22.2% en 2007 (ver Figura 1). Otros factores de riesgo relacionados con la diabetes tipo 2 son edad, antecedentes familiares, raza y etnicidad, antecedentes de diabetes durante el embarazo y la inactividad física.

La mayoría de los casos de la diabetes tipo 2 y la pre-diabetes son prevenibles.

¿Quién Tiene Diabetes en El Condado de LA?

La diabetes diagnosticada ha incrementado en todo el mundo al igual que en el Condado de Los Ángeles. Los resultados de la Encuesta de Salud del Condado de Los Ángeles (Los Angeles County Health Survey, o LACHS, por sus siglas en inglés) encontraron que para los adultos:

- La tasa de diabetes ha incrementado del 6.6% en 1997 a 9.1% en 2007, afectando aproximadamente 650,000 adultos en 2007
- En 2007, 12.8% de hispanos/Latinos, 11.4% de Afro-Americanos, 9.0% de Asiáticos/ Isleños del Pacífico y el 5.7% de Blancos tenían diabetes
- Un incremento aún más notable se observó entre adultos viviendo en hogares por debajo del nivel de pobreza federal (FPL, por sus siglas en inglés), de 9.0% en 1997 a 14.7% en 2007
- En 2007, los adultos viviendo en hogares por debajo del nivel de pobreza federal (FPL) fueron dos veces más propensos a tener diabetes en comparación a los que viven en hogares con un FPL de 200% o más



§ Los parámetros del nivel de pobreza federal (FPL) se basan en la Oficina del Censo de los Estados Unidos y en el momento de la entrevista. Por ejemplo, los datos de 2007 se basaran en el FPL de 2006, el cual establece que para una familia de 4 personas (2 adultos, 2 dependientes) deben tener un ingreso anual de \$20,444 (100% FPL), \$40,888 (200% FPL) y \$61,332 (300% FPL).

UNA GUÍA PARA LA DIABETES: LO QUE NECESITA SABER PARA PROTEGER SU SALUD

Lo Que Puede Hacer Para Prevenir la Diabetes

- Coma alimentos saludables:
 - ◆ Granos enteros (pan de trigo integral, avena)
 - ◆ Frutas y verduras (anaranjados, amarillos, verdes y hojas tal como brócoli y espinaca)
 - ◆ Cortes de carne magra, pescado o pollo y productos lácteos bajos en grasa
 - ◆ Limite la cantidad de alimentos altos en sodio (sal), azúcar y grasa
- Ejercicio: haga actividad física durante 30 a 60 minutos la mayoría de los días de la semana
- Pierda el peso excesivo por medio de una dieta saludable y actividad física

Para más información sobre . . .

- La **Diabetes** visite:
www.diabetes.org
www.caldiabetes.org
<http://diabetes.niddk.nih.gov>
www.ndep.nih.gov
- **Comidas saludables** visite:
www.mypyramid.gov
- **Actividad física** visite:
www.cdc.gov/physicalactivity/everyone
- **Para dejar de fumar** visite:
www.laquits.com
llame al # **1-800-NO-FUME**



Si Usted Ya Tiene Diabetes

Además de seguir las recomendaciones de “**Lo Que Puede Hacer Para Prevenir la Diabetes,**” usted puede:

- Participar en un grupo educativo o de apoyo para personas con diabetes para obtener más conocimiento y aprender a cómo solucionar los problemas. Además de cómo sobrellevar la diabetes con el fin de controlar dicha enfermedad con éxito y reducir su riesgo de complicaciones
- Consulte a su médico regularmente y asegúrese de que su diabetes esté bien controlada según las recomendaciones medicas
- Vacúnese contra la gripe todos los años
- Hágase un examen de dilatación de la pupila del ojo y un examen completo de los pies por lo menos una vez al año
- Revise sus pies diariamente y busque cortadas, ampollas o hinchazón
- Lávese los dientes y utilice hilo dental todos los días para prevenir problemas de los dientes y las encías
- Si usted fuma, busque ayuda para dejar de fumar (1-800-NO FUME)
- Las mujeres en edad reproductiva deben consultar con su médico para asegurarse de que sus niveles de glucosa en la sangre estén bien controlados, para evitar complicaciones a la madre y al bebé en caso de un embarazo; hasta entonces, deberán utilizar algún método efectivo de anticonceptivo



Citación sugerida: El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, Oficina de Evaluación de la Salud y Epidemiología, Tendencias en la Diabetes: Una Crisis de Salud Pública Reversible, Salud LA, noviembre del 2010.

Para mayor información sobre la Encuesta de Salud del Condado de Los Ángeles, visite nuestra página de Internet al: www.publichealth.lacounty.gov/ha

La Encuesta de Salud del Condado de Los Ángeles es una encuesta periódica, telefónica de la población que reúne información sobre las características sociodemográficas, estado de salud, comportamientos de salud y el acceso a servicios de la salud entre adultos y niños en el condado. La encuesta de 2007 reunió información de una muestra al azar de 7,200 adultos y 5,728 niños. La encuesta fue realizada para el Departamento de Salud Pública Del Condado de Los Ángeles por medio de la Field Research Corporation y fue apoyado por un subsidio por parte de First 5 LA, el Programa de Control y Prevención del Tabaco, el Programa de Preparación en Casos de Emergencia, y otros programas del Departamento de Salud Pública.